

Numer 5 (12 października 2007) – [www.nlpmagazine.pl](http://www.nlpmagazine.pl)



**NLP MAGAZINE**

INTERNETOWY MAGAZYN ROZWOJU OSOBISTEGO

# Jak usunąć fobię w... 15 minut?



**Witam Cię  
serdecznie!**

**P**opularność NLP Magazine wciąż rośnie. Ostatnio nawet okładka naszego magazynu ukazała się w czasopiśmie „Samo zdrowie” (październik 2007) – zaraz obok kompletnie amatorskiego artykułu o NLP pt. „Sztuka manipulacji”. Szkoda, że ktoś domalował nam taki wizerunek.

Dzisiaj tematem numeru jest perełka NLP – technika ekspresowego usuwania fobii. Co dziesiąty Czytelnik powinien się ucieszyć. 10% ludzi na świecie bowiem cierpi na jakąś odmianę fobii.

Chodźmy dalej – w dzisiejszym numerze znajdziesz też świetny artykuł Kacpra Korzeniewskiego o tym, jak budować trwałe związki na lata. Artykuł cenny tym bardziej, że tak naprawdę niewielu potrafi to robić.

Dziękuję całej Redakcji za współpracę oraz wszystkim tym, którzy wsparli NLP Magazine finansowo. Dzięki Wam możemy rozwijać się dalej!

**Redaktor naczelny NLP Magazine  
Jakub Woźniak**

**„Tylko te drzwi  
pozostaną  
zamknięte, do  
których nie pukałeś.”**

**Anonim**

## SPIS TREŚCI

**Neurotricks.....3**

### PODSTAWY NLP

Jakub Woźniak

**Jak usunąć fobię w 15  
minut? .....4**

Mirosława Chlebowska

**Krótko na temat emocji .....9**

### UNIQUE LIFESTYLE

Kacper Korzeniewski

**Zwiąż mnie, czyli jak łączyć  
się na lata .....11**

### NLP W PRAKTYCE

Jakub Woźniak

**Sztuka zadawania mądrych  
pytań (kurs, cz.2) .....14**

Jakub Woźniak

**Gest mocy.....17**

### BIZNES, MARKETING, FQ

Maciej Wieczorek

**Dlaczego jeszcze nie jesteś  
bogaty .....19**

### PRZEKONANIE MIESIĄCA

**Błędy i porażki nie istnieją,  
są tylko rezultaty.....22**

### INNE

**Ciekawostki .....23**

---

#### REDAKCJA NLP MAGAZINE

##### Redaktor naczelny

Jakub Woźniak

[jakubwozniak@poczta.fm](mailto:jakubwozniak@poczta.fm)

##### Logo

Paweł „Paul” Lebda

##### Strona internetowa

Ola Łączek

##### Reklama i promocja

Adrian „Alvaro” Zwierchowski

##### Redaktorzy merytoryczni

Kacper Korzeniewski

Mirosława Chlebowska

Maciej Wieczorek

# NEUROTRICKS

Sztuczki z mózgiem, które ułatwiają życie

## Życie bez oceniania

Oglądamy film, czytamy książkę, poznajemy nowego człowieka... i oceniamy. Robimy to często. To jest „złe”, tamto „dobre”, to jest „ładne”, tamto „brzydkie”.

Nasze oceny są wyrażane nawykowo i intuicyjnie. Zakładają nam one filtry, które nie zawsze są użyteczne.

Gdy poznajesz człowieka, oceniasz jego zachowania i generalizujesz. „On jest głupi” – na przykład. Cały czas jest głupi? Zawsze i wszędzie? Tego już wiedzieć nie możesz. Ale wydaje Ci się, że już go znasz i przestajesz poznawać go dalej.

Zrób eksperyment i wstrzymaj się od oceniania cokolwiek. Wyjdź z założenia, że niewiadomo do końca, jakie coś jest naprawdę i jaki w rzeczywistości jest drugi człowiek. Że nie wiesz, czy to, co Cię spotyka w życiu, jest złe czy dobre.

Bez oceniania, będziesz mógł dokładniej przyjrzeć się rzeczywistości. Zacznesz przyglądać się jej z ciekawością i fascynacją, zamiast oceniać i kategoryzować.

## Wyzwanie za wyzwaniem...

Słowo „problem” działa nieco demobilizująco. Mówiąc „mam problem”, zatrzymujesz się i myślisz, skąd się wziął. Często to obezwładnia, zabiera Ci zasoby. Jak sobie z tym poradzić?

To proste - od dziś, słowo „problem” zastąp słowem „wyzwanie”!

Wyobraź sobie, że martwisz się, stosując się do powyższej wskazówki: „O jooj, mam na głowie mnóstwo wyzwań. No wyzwanie za wyzwaniem. Co rusz, to nowe wyzwania. I na dodatek mam poważne wyzwanie związane ze sobą.”

Pojawiają się zupełnie inne, lepsze odczucia. Podświadomie instalujesz sobie zasoby, które pomagają Ci poradzić sobie z sytuacją. Podejmij decyzję, by od dziś wziąć sobie niniejszą radę do serca i się do niej stosować.

## Moc katalizatorów

Katalizator to nie tylko część samochodu. To też element obrazu, który znacząco wpływa na Twoje odczucia.

Weź obraz kogoś, kto budzi w Tobie grozę i przerażenie. Masz go? Okej. Dorysuj teraz tej osobie różowe, pozawijane na końcach włosy. I jak? Odczucia się zmieniają.

Inny przykład: Weź obraz będący wspomnieniem niezwykle stresującej Cię sytuacji i dodaj do niego mnóstwo tańczących smerfów, które mają powkładane w tyłek ananasy i śpiewają Makarenę. Trudno dalej tą sytuację uważać za stresującą.

W taki sposób możesz zmieniać dosłownie wszystko. Stresujące osoby, miejsca, złe wspomnienia, koszmary nocne, niepokojące wizje przyszłości itd. Baw się.



## Jak usunąć fobię... w 15 minut?



**Rozpoczyna się pewien amerykański show. Wśród zaproszonych gości znajduje się pewna pani, która opowiada, iż cierpi na nietypową fobię. Boi się... wełny! Gdy o tym mówi, trzęsą się jej ręce, lecą jej łzy. Nagle do studia wpada facet przebrany za wełnianego potwora. Kobieta dostaje ataku paniki, ucieka, po drodze upada. Paraliżujący lęk ją obezwładnia. Leży skulona i płacze. Nie wie, że za 15 minut mogłaby wyjść ze studia i zapomnieć o tym, że kiedykolwiek miała fobię...**

**Jakub Woźniak**

**F**obie to bez wątpienia, zaraz po schizofrenii, najbardziej komercyjne schorzenia psychiczne. Im bardziej nietypowa, tym większy rozgłos w mediach. To przykre, że popularność buduje się na czymś nieszczęściu.

Niebawem to się zmieni. Dziś dostaniesz w swoje ręce niezwykle skuteczną i prostą technikę usuwania fobii każdego rodzaju. Ale to za chwilę.

Psychiatrzy wyróżniają dziś ponad 200 rodzajów fobii, czyli panicznego lęku przed pewnymi sytuacjami lub zjawiskami. Oprócz najbardziej banalnych, jak lęku przed pajakami czy lęku wysokości, spotyka się też fobie przed np. masłem orzechowym.

Są tacy, którzy dzielą fobie na racjonalne i nieracjonalne. Te pierwsze, są dość jasne. Człowiek boi się tego, co potencjalnie może nieść jakieś zagrożenie. Te drugie to lęki przed wydawałoby się czymś, co nie może nam zaszkodzić – np. wełną.

Osoba, która cierpi na fobię, zdaje sobie sprawę z irracjonalności swoich lęków. Rozumuje logicznie i wie, że to, czego tak bardzo się boi, nie może jej skrzywdzić. Mimo to produkuje lęk, gdy znajdzie się w pobliżu bodźca aktywującego fobię.

Fobia to nic innego jak neuroasocjacja lub inaczej kotwica, czyli skojarzenie pomiędzy konkretnym bodźcem (np. widokiem pajaka, piskiem opon itd.) a silnym lękiem. Fobie są wspaniałymi osiągnięciami umysłu – trudno znaleźć drugi przykład na to, że mózg raz



nauczył się reagować w określony sposób i trzyma się tej reakcji przez lata. Nawet pierwsza miłość tyle nie trwa!

Fobii w zasadzie się nie ma, fobię się robi. To reakcja na coś, którą tworzy sam człowiek.

## **Leczenie fobii**

Leczeniem fobii zajmował się ojciec psychoanalizy – Freud. To właśnie dzięki niemu w naszej kulturze zakorzenił się chwast myślowy, że na usunięcie fobii trzeba długich lat rozmów i grzebania w dzieciństwie. Swoją drogą – Freud podobno nigdy nie usunął żadnej z fobii, a wręcz pogłębił je u swoich pacjentów.

Potem wymyślono inne metody, niż nieustanne dręczenie pacjenta powrotem do przeszłości. Dzięki kolejnym szkołom psychologicznym nauczono się usuwać fobię w kilka miesięcy. To duży postęp.

Jednak prawdziwy postęp w leczeniu fobii nastąpił wraz z rozwojem technik programowania neurolingwistycznego. W latach 70. Richard Bandler opracował technikę podwójnej dysocjacji. Dowiódł w praktyce, że fobię można wyrzucić nawet w 15 minut!

Oczywiście, co było do przewidzenia, środowisko akademickie odniosło się (a nawet nadal się odnosi) bardzo sceptycznie do tej metody. I oczywiście nie bez korzyści dla siebie. Pomijając ideę, że fobię można usunąć w 15 minut (co przecież wydawało się absurdem), psychoterapeuci najwięcej pieniędzy zarabiają na ludziach z fobią. Przychodzą miesiącami, opowiadają o swoich lękach i płacą. Dobry interes, nie sądzisz? A gdyby tak wyleczyć ich w 15 minut? Terapeuci poszliby z torbami.

Technika leczenia fobii to istna perełka w NLP. Udowadnia swoją niezwykłą skuteczność od 30 lat. Co więcej – jest prosta i nie wymaga żadnych specjalnych umiejętności ani predyspozycji. Osoba wykonuje krok po kroku instrukcję i pozbywa się fobii. Proste, jak obsługa suszarki.

Technikę tą można stosować w zasadzie do usuwania przykrych konsekwencji każdego doświadczenia – zespołu stresu pourazowego, koszmarów nocnych a nawet nieszczęśliwego zakochania się. Przejdźmy jednak do rzeczy.

Zanim zapoznasz się z techniką leczenia fobii, mam dla Ciebie kilka informacji.

Po pierwsze – jeżeli chcesz komuś pomóc za jej pomocą, musisz wiedzieć, że nie potrzebujesz posiadać informacji, czego dokładnie ta osoba się obawia. Bodziec, w kontakcie z którym osoba robi fobię, nie jest istotny. Bodźca nie będziesz usuwał, lecz lęk.

Druga sprawa – sprawdź, czy osoba nie jest pod wpływem alkoholu lub innych środków wpływających na psychikę. To może skomplikować proces.

Trzecia sprawa – jeżeli sam masz fobię, nie potrzebujesz nikogo, by się jej pozbyć. Po prostu robisz sam krok po kroku poniższą procedurę.

Zaczynamy.

## **Technika leczenia fobii (technika podwójnej dysocjacji)**

### **1. Relaks**

Znajdź dla siebie chwilę wolnego czasu, wyłącz telefon, zamknij porządnie drzwi, a w tle puść relaksującą muzykę, która dobrze na Ciebie wpływa. Weź kilka głębszych oddechów by lepiej dotlenić mózg i mieć większą jasność myślenia.

### **2. Założenie kotwicy bezpieczeństwa**

Odnajdź w swoich wspomnieniach jakieś doświadczenie, w którym czułeś się bardzo, bardzo bezpiecznie i doskonale komfortowo. Może to było w dzieciństwie, może później. Przywołaj obraz tego doświadczenia i popatrz na nie swoimi oczami, tak, jakby działo się ono raz jeszcze tu i teraz. Powiększ obraz, dodaj kolory, rozjaśnij go. Przysłuchaj się, co dokładnie słyszysz i czujesz. Zobacz wyraźnie, co się dzieje wokół Ciebie. Sprawdź swoje odczucia.

Jeśli czujesz się całkowicie zrelaksowany, bezpieczny i odprężony – zakotwicz to, np. chwytając się za palec wskazujący albo dotykając czubek nosa palcem. Uczucie bezpieczeństwa będzie powracać, ilekroć odpalisz kotwicę bezpieczeństwa.

### 3. Osiągnięcie stanu podwójnej dysocjacji

Wyobraź sobie teraz, że siedzisz w kinie. Przed sobą masz pusty ekran, czekasz na rozpoczęcie seansu. Wyjdź ze swojego ciała i zobacz siebie siedzącego na widowni. Oddal się od siebie i od sali kinowej. Niech ekran stanie się mały. Ponownie odpal kotwicę bezpieczeństwa.

Ilekroć ją odpalisz, poczujesz już nie tylko bezpieczeństwo, ale też dystans do całej sytuacji.

### 4. Odnalezienie pierwszego epizodu fobii

Na małym ekranie, który widzisz w oddali, wyświetl moment, w którym po raz pierwszy pojawiła się w Twoim życiu fobia. Jeśli nie pamiętasz, kiedy to było, weź moment, który po raz pierwszy zarejestrowałeś świadomie. Zobacz siebie na tym ekranie w sytuacji pierwszego ataku fobii. Niech obraz będzie mały, szary, niewyraźny. Jeśli jednak nie czujesz się z nim komfortowo – odpal kotwicę bezpieczeństwa.

### 5. Oglądanie filmu

Teraz będziesz oglądał film z pierwszego ataku fobii. Bardzo ważna sprawa – niech film rozpoczyna się w momencie, gdy tamten Ty na ekranie czuł się jeszcze bardzo bezpiecznie i dobrze. Poczuj to bezpieczeństwo. Następnie puść film. Niech ten młodszy Ty na ekranie przeżyje tamten niemiły epizod raz jeszcze. Pamiętaj o małym rozmiarze



**Fobii się nie ma.  
Fobię się robi. To  
reakcja na coś,  
którą tworzy sam  
człowiek.**

ekranu, braku barw, zamazaniu obrazu. Możesz mieć cały czas odpaloną kotwicę bezpieczeństwa, jeśli nie będziesz czuł się komfortowo. Oglądaj film tak długo, aż atak fobii się skończy a tamten młodszy Ty na ekranie czuje się na nowo bezpiecznie i dobrze. Ten opis zajął kilka zdań, jednak w rzeczywistości możesz potrzebować dłuższej chwili, by odtworzyć bieg wydarzeń. Zrób to rzetelnie.

### 6. Ponowna asocjacja i przewijanie filmu do tyłu

Puść kotwicę bezpieczeństwa i podejdź bliżej do siebie na widowni. Wejdź ponownie w swoje ciało, wstań z miejsca i podejdź do ekranu filmowego. Przejdź przez niego. Widzisz przed sobą młodszego Ciebie, który

przed chwilą przeżył pierwszy atak fobii i teraz czuje się już bezpiecznie. Wszystko ma swoje naturalne kolory i rozmiary. Wchodzisz w młodszego siebie. Stajesz się aktorem w swoim własnym filmie. A teraz najważniejsze. Ekstremalnie szybko przewiń cały film do tyłu do momentu przed atakiem fobii, gdy czułeś się jeszcze całkowicie dobrze. Bądź sobą w tym filmie, patrz swoimi oczami, zobacz, jak ludzie chodzą do tyłu, auta cofają się, wszystko w pełnych kolorach i rozmiarach. Poczuj, jak chodzisz wstecz, jak wszystko się cofa. Najszybciej, jak umiesz. Możesz dodać w tle odgłos przewijania taśmy wstecz.

### 7. Powtórka

Wyskocz z filmu i powtórz. Gdy znów będziesz w momencie bezpieczeństwa przed pierwszym atakiem fobii, wyskocz nagle z ekranu filmowego i odpal kotwicę bezpieczeństwa. Znów widzisz mały, szary i niewyraźny ekran kinowy i siebie na widowni. Powtórz teraz punkty 5-7. Rób to tak długo, aż poczujesz, że oglądanie filmu nie sprawia Ci już

żadnego problemu. Zazwyczaj potrzeba powtórzyć tę procedurę 5-6 razy.

### 8. Rzutowanie w przyszłość

Gdy skończysz wykonywać powtórki – sprawdź, kiedy najpewniej w Twojej przyszłości zetkniesz się z sytuacją, która wywoływała Twój lęk. Wyobraź sobie, że ta sytuacja dzieje się teraz. Jak się czujesz?

Cała więc procedura usuwania fobii sprowadza się do oglądania małego, szarego filmu, w którym młodszy Ty przeżywa epizod „bezpieczeństwo – fobia – bezpieczeństwo”, a następnie szybkiego wejścia w film, nadania mu pełnych barw, zasocjowania się ze sobą (wejścia w swoje ciało) i szybkim przewinięciu filmu wstecz, z powrotem do bezpiecznego momentu.

### Na co warto zwracać uwagę wykonując tą technikę?

- Zadbaj o założenie naprawdę mocnej kotwicy bezpieczeństwa (punkt 2). Jeśli pierwsze doświadczenie fobii było silne, możesz odczuwać dyskomfort nawet podczas oglądania małego, szarego, zamazanego filmu z punktu 5.
- Pamiętaj o solidnej podwójnej dysocjacji – widzisz siebie oglądającego młodszego siebie na ekranie kinowym.
- Gdy oglądasz film z ataku fobii, pamiętaj o tym, by zawsze zaczynał się i kończył w bezpiecznym momencie. To musi być swego rodzaju „kanapka”, do której bierzesz dwie kromki bezpieczeństwa i jeden plasterzek fobii.
- Gdy wchodzisz w film, pamiętaj, by nabrał on pełnych barw i rozmiarów – tak, jak byś grał w nim naprawdę.

- Gdy cofasz film – bądź w swoim ciele, patrz swoimi oczami i zrób to naprawdę szybko. Wtedy Twój umysł nauczy się, jak szybko usuwać fobię.
- Olej to, jeśli nie uda Ci się usunąć fobii w 15 minut. To nie wyścigi. Możesz to robić nawet kilka dni, ale przede wszystkim dbaj o jakość. Szybkość zależy od kompetencji osoby usuwającej fobię, a nie od samej techniki. Ucz się, jak robić to skuteczniej za każdym razem.

### Osobowość lękowa

Czasem zdarza się, że osoba, która ma jedną fobię, po jakimś czasie robi więcej fobii. Psychiatrzy mówią o „osobowości lękowej”, co jest fatalną generalizacją, która jeszcze bardziej wzmacnia niekorzystne procesy.

Co zrobić, jeśli ktoś ma kilkanaście fobii? Są i na to sposoby. Jeden z nich opisał Steve Andreas w swojej wspaniałej książce „Serce umysłu”. Oto on.

### Usuwanie wielu fobii naraz

Wykonaj tą technikę dopiero, gdy nauczysz się skutecznie wykonywać technikę usuwania fobii na co najmniej trzech różnych doświadczeniach (niekoniecznie fobiach). Gdy Twój umysł wchłonie już jej schemat, będziesz mógł wykonać technikę jednoczesnego usuwania wielu fobii i niepożądanych zdarzeń.

#### 1. Utworzenie obszaru roboczego

Utwórz w swojej wyobraźni pewien obszar – np. prostokąt. Poproś swój umysł, by w jego obrębie umieścił obrazy wszystkich niepożądanych doświadczeń z Twojego życia. Mogą to być nie tylko ataki fobii, ale w ogóle te sytuacje, w których siła emocji Ci nie odpowiadała.

## Najdziwniejsze fobie świata

Źródło: Wikipedia

**nekrofobia** - lęk przed umarłymi

**ochlofobia** - lęk przed tłokiem

**aichmofobia** - lęk przed ostrymi przedmiotami

**aulofobia** - lęk przed instrumentami muzycznymi, które kojarzą się z członkiem

**hytewafobia** - lęk przed zapachami

**pantofobia** - lęk przed wszystkim

**teofobia** - lęk przed Bogiem

**fobofobia** - lęk przed lękiem

Daj sobie i swojemu umysłowi na to kilka minut.

## 2. Dysocjacja

Poproś swój umysł, aby zdysocjował się do każdego z tych obrazów, który jest w obszarze roboczym. Chodzi o to, byś nie patrzył na te sytuacje swoimi oczami, lecz zobaczył swoją osobę w nich. Popatrz na siebie z dystansu. Ponadto usuń kolory z tych obrazów, przyciemnij je i lekko rozmaż. Możesz też oddalić je od siebie.

## 3. Oglądanie filmów

Poproś swój umysł, by uruchomił filmy ze wszystkich tych doświadczeń. Podobnie, jak poprzednio, niech zaczynają się i kończą w bezpiecznych momentach. Daj sobie na to dłuższą chwilę. Upewnij się, że wszystkie filmy się zakończyły.

## 4. Asocjacja i przewijanie wstecz

Teraz najlepsze. Wskocz we wszystkie filmy, jakie oglądałeś, naraz. Wejdź w siebie we wszystkich obrazach, które były w obszarze roboczym. Powiększ je, dodaj im kolorów, głębi i ostrości. Niech wszystkie na siebie nachodzą, niczym półprzeźroczyste klisze. Brzmi to nieco abstrakcyjnie, ale wiem, że uda Ci się to zrobić. A teraz szybko, będąc w swoim ciele, przewiń wstecz naraz wszystkie

filmy i wyskocz z nich. Znow masz przed sobą obszar roboczy pełen zdysocjowanych, szarych obrazów. Powtórz podpunkty 2-4 kilka razy.

## Ostrzeżenia

Uważaj z nadużywaniem techniki leczenia fobii, szczególnie drugiej wersji, totalnej. Można bowiem pozbawić się cennych doświadczeń lub znieczulić się na wartościowe emocje.

Starannie i mądrze dobieraj epizody, które będziesz przewijał wstecz. Niech ich zakres będzie obejmował tylko doświadczenia naprawdę niemiłe i takie, które sprawiają Ci problem w teraźniejszości.

Przedstawione w tym artykule techniki to tylko jedna z wielu możliwości usuwania fobii. Niemniej jest to możliwość bardzo kusząca. Baw się tą techniką, używaj jej mądrze i czerp przyjemność z usuwania leków i stresów.

## Jakub Woźniak

Autor tekstów reklamowych ([www.jakubwozniak.pl](http://www.jakubwozniak.pl)), współautor książki „Sztuka pisania perswazyjnych tekstów”, współorganizator Klubu NLP Nysa oraz założyciel NLP Magazine.



## **Zostań Redaktorem NLP Magazine!**



Szukamy Redaktorów do **NLP Magazine**. Wierzimy, że jest jeszcze więcej osób, które chcą zmieniać świat na lepsze.

Jeśli masz zacięcie do pisania, chcesz podzielić się swoją wiedzą z zakresu NLP (lub dziedzin pokrewnych) i trafić do serc setek Czytelników – napisz na adres [nlpmagazine@poczta.fm](mailto:nlpmagazine@poczta.fm).

Możesz pisać artykuły tematyczne, prowadzić własny dział/kącik lub promować własne projekty, strony internetowe itd. Możesz pisać recenzje książek, zdawać nam relacje ze szkoleń, na których byłeś. Ogranicza Cię tylko wyobraźnia.



## Krótko na temat emocji

**Chcę Cię poprosić, byś przez chwilę zastanowił się teraz i odpowiedział sobie na kilka pytań:**

**Kto Tobą rządzi?**

**Kto pociąga za sznureczki?**

**Czy chcesz być marionetką powieszoną na cienkich linkach, które w rękę trzyma ktoś lub coś z zewnątrz, czy też sam chcesz sobą zarządzać?**

### Mirosława Chlebowska

**J**edną z najważniejszych rzeczy, jakich uczy NLP, jest przejęcie, odzyskanie, uzyskanie kontroli nad sobą samym.

Człowiek czasem może czuć się tak, jakby podążał drogą, po której obu stronach stoją tablice i znaki. Niektóre krzykliwie kolorowe, prawie fluorescencyjne, inne malutkie, prawie niedostrzegalne, a nawet ukryte za innymi, większymi i wyraźniejszymi, tak więc, żeby je dostrzec, należałoby na chwilę przystanąć.

I idąc tą drogą, na początku odczuwa beztroskę i czystą radość wędrowania. Obrzuca wzrokiem tablice, w przelocie czyta treść napisów i symboli, i cieszy się samym podążaniem. A im dalej idzie, tym większą ma świadomość tego, że coraz bardziej zbliża się do rozwidlenia. Bo wie, że na końcu tej drogi będzie musiał wybrać. Czy pójść w prawo, czy w lewo? Który kierunek wybrać? I wtedy nieco zwalnia kroku, bo uświadamia sobie, że każdy znak, każda tablica, każdy symbol to informacje na temat tego miejsca, do którego jest coraz bliżej.

W skupieniu teraz czyta i zapamiętuje napisy, a nawet zarzuca sobie, że

wcześniej nie zwracał tak bacznej uwagi na te wskazówki.

Wczytuje w umysł każdy rysunek i symbol. Zatrzymuje się przy niektórych dłużej, by zestawić ich treść z poprzednimi, które już zapamiętał. A nawet, czasem, schodzi na jedną lub drugą stronę, wchodzi w trawę porastającą pobocze i rozgląda się z uwagą, czy może gdzieś nie ma jakichś malutkich, ukrytych znaków, które mogłyby okazać się kiedyś istotne.

I zbierając to całe mnóstwo informacji, dobrze pamięta, że:

- W prawo miłość
- W lewo przyjaźń
- W prawo radość
- W lewo szczęście
- W prawo ból
- W lewo wolność
- W prawo bliskość
- W lewo cierpienie
- W prawo ekscytacja
- W lewo wyzwolenie
- W prawo upokorzenie
- W lewo rozwój
- W prawo równowaga
- W lewo lęk
- W prawo zranienie
- W lewo odrzucenie
- W prawo jedność
- W lewo zaufanie

I setki innych.

I im bliżej jest spodziewanego rozwidlenia, im wyraźniej czuje ciężar nadchodzącej decyzji, tym bardziej zdaje sobie sprawę z tego, że żadna z tych wskazówek nie prowadzi go do bardziej trafnej decyzji. Tym większy ma mętlik w głowie i tym większą pewność, że nie jest w stanie na ich podstawie wyciągnąć wniosku. W ostatnim akcie desperacji siada i zaczyna w pamięci przeliczać ilość tych wskazówek, które uważa za korzystne i ilość tych niekorzystnych, sądząc, że któraś ze stron, prawa lub lewa, może okazać się słuszniejsza. Nie dochodząc do żadnych wniosków wstaje zrezygnowany i jak zbity pies, wlecze się powoli, bo już na horyzoncie widzi z daleka rozwidlenie. Krok po kroku przybliża się do niego. Zostało mu już niewiele czasu. Rozwidlenie coraz wyraźniej rysuje się tuż przed nim, coraz więcej szczegółów staje się dostrzegalnych dla oka. Przytłaczający ciężar napięcia narasta coraz bardziej, a wątpliwości spowalniają każdy kolejny krok....

I nagle... mętlik w głowie gdzieś znika, rozrzedza się jak znikająca mgła. Jakby wirujące, fruująca bez ładu i składu na wietrze setki fiszek i karteczek, zaczęły układać się w jeden równy bloczek. I dociera do niego nieprawdopodobna, nie do uwierzenia wręcz, myśl. Uderzająca. Porażająca. I dająca poczucie siły:

- Miłość - we mnie
- Przyjaźń - we mnie
- Radość - we mnie
- Szczęście - we mnie
- Ból - we mnie
- Wolność - we mnie
- Bliskość - we mnie
- Cierpienie - we mnie
- Ekscytacja - we mnie
- Wyzwolenie - we mnie
- Upokorzenie - we mnie
- Rozwój - we mnie
- Równowaga - we mnie
- Lęk - we mnie
- Zranienie - we mnie
- Odrzucenie - we mnie
- Jedność - we mnie
- Zaufanie - we mnie

I setki innych.

I spokojnie, bez pośpiechu, z pogodnym uśmiechem na twarzy, zbliża się do rozwidlenia. Staje na chwilę. Spogląda w prawo. Widzi długą, ciągnącą się drogę, aż za linię horyzontu. Spogląda w lewo. I widzi taką samą drogę. "Gdziekolwiek nie pójde, wszystko to niosę w sobie. Nie ma tego tam. Niczego nowego tam nie znajdę. Tylko to, co jest we mnie." Myśli przez chwilę, jakby wsłuchiwał się w siebie.

- Aaaaa, co mi tam. - kwituje wreszcie, robi duży krok w przód, w gąszcz krzaków, gdzie nie ma żadnej drogi, gdzie nie ma gościńca ani ścieżki. - Mogę iść wszędzie, gdzie chcę.

### **Mirosława Chlebowska**

Mirosława Chlebowska - [www.mirachlebowska.pl](http://www.mirachlebowska.pl) - trener NLP i hipnozy z Poznania, pasjonatka pomocy ludziom w nauce efektywnego korzystania z własnego umysłu i wywierania pozytywnego wpływu na innych. Zafascynowana skutecznością technik NLP oraz oddziaływania na podświadomość, przekazuje z radością i pasją tę wiedzę, dołączając do niej także długoletnie doświadczenie biznesowe w kierowaniu innymi, realizacji wizji, sprzedaży i negocjacjach. Jej motto to "Każdego dnia i w każdej chwili wywierasz wpływ na siebie i innych. Naucz się, jak sprawić, by Tobie było świetnie na świecie i by światu było super z Tobą."



# Zwiąż MNIE!

czyli jak łączyć się na lata?

**Kacper Korzeniewski**

**J**esteś w stałym związku? Przelotnym? A może jesteś singlem? Bez znaczenia, w której z tych tożsamości odnajdujesz się najlepiej, ten artykuł jest napisany po to, by dać Ci pewną dawkę wiedzy.

Dawkę wiedzy zebranej z mojego doświadczenia, z obserwacji moich przyjaciół i znajomych, oraz odpowiedzi na kilka bardzo ważnych pytań.

Być może zastanawiałeś się kiedyś, jak to się dzieje, że Twoje dotychczasowe związki, które miałeś, z jakiegoś powodu się rozpadły, ktoś kogoś zostawił, rozstaliście się. Być może znalazłeś też przyczyny... Tylko co z tego? Co Ci dała ta wiedza? Na pewno nauczyłeś się na własnych błędach wiele. Teraz czas byś odpowiedział sobie na inny zestaw pytań.

Przez ostatnie 8 lat mojego życia, spotykałem się z około setką dziewczyn (sic!). Czasami były to relacje bardzo przelotne i zrozum mądrzę tę wieloznaczność ;-), czasami były to relacje głębsze – metafizyczne, czasami były wręcz głupim zapełniaczem czasu.

Z wielu badań wynika, że przeciętny mężczyzna (przeciętny, w znaczeniu: należący do większości) spotyka się w całym swoim życiu z plus minus 10 kobietami. Tym samym, niezależnie od tego na jak głębokim poziomie budowałem relacje z tymi wszystkimi kobietami, zbudowałem ich wystarczająco dużo, byś mógł pozwolić sobie na nazwanie mnie autorytetem w tej dziedzinie!

Wiedząc jednocześnie, że publikacja tej, bądź co bądź, statystyki, może być



odebrana w różny sposób, piszę to tylko dlatego, byś miał pewność, że to co czytasz, przerobiłem w swoim życiu.

Popełniłem ogromną ilość błędów i mam na swoim koncie sporo porażek, tym samym, jest to dla Ciebie szansa, byś zaczął uczyć się na cudzych błędach, na moich błędach.

Przez długi okres czasu, grałem. Grałem w coś pod tytułem, im więcej tym lepiej.

Tym samym, większość swojego czasu poświęcałem nowo poznanym kobietom, tworzyłem z nimi krótkie związki, które opierały się tylko o fizyczną sferę. Brakowało tu głębszych emocji, uczuć.

Cała zabawa sprowadzała się do kinestetyki i silnych doznań fizycznych. Dlaczego uważam to za błąd? Eh, brakowało tu przede wszystkim relacji Win-Win! Co za tym idzie, zależało mi tylko i wyłącznie na tym, by zdobyć jak najwięcej, niewiele dając w zamian! Głupota numer 1 – Poprawione! W jaki sposób Ty możesz to poprawić u siebie? To proste, zacznij patrzeć głębiej i na samym początku odpowiedz sobie na pytanie, czego oczekujesz od swojego partnera, niezależnie od długości relacji, którą chcesz stworzyć. Tym samym, mając świadomość tego, co chcesz,

określ to i daj jasno do zrozumienia swojemu partnerowi, bądź szczerzy! Buduj w oparciu o szczerość. Twój partner to zaakceptuje. Tym samym, daj to samo od siebie. Twój pewnego rodzaju barter na poziomie emocjonalnym, fizycznym, i jakim tylko chcesz. Twórz win-win!

### **Zakochanie!**

Och! Mam przecudowną strategię, polegającą na tym, że od zawsze (odkąd pamiętam) umiałem zakochać się praktycznie w każdej dziewczynie, z którą zacząłem się spotykać. W jaki sposób to działa? Spotykałem dziewczynę, spędzaliśmy ze sobą trochę czasu, a ja już zaczynałem snuć plany, wizje tego, co jeszcze możemy zrobić wspólnie. Idąc dalej tym tropem, wyobrażałem sobie, że najbliższy czas spędzimy razem, cudownie się bawiąc, podróżując itd. Zapominałem często o tym, żeby skupić się na TU i TERAZ, wędrując swoimi myślami do nieistniejącej przyszłości. Często ta przyszłość nie znajdowała potwierdzenia w rzeczywistości, a ja nie mając świadomości tego co robię, wkręcałem sobie różne lipne opcje, pod tytułem: ale życie jest do dupy, znowu mi nie wyszło itd. Głupota numer 2 – Poprawione! Jak Ty możesz to poprawić? Znów jest to banalne. Przestań planować to co będzie w przyszłości, bo tym samym tworzysz wizję z daną osobą, w momencie gdyby z jakiegoś powodu tej osoby zabrakło, kinestetycznie odczułbyś pustkę i mógłbyś poczuć się źle! Jeśli chcesz planować swoją przyszłość z partnerem, planujcie to razem, odpowiadając sobie na pytania: Co chcemy wspólnie osiągnąć, jakie mamy wspólne kierunki w życiu, co takiego chcemy razem zrobić dziś, jutro, za miesiąc, za rok! Budujcie razem. Gdybyś budował samodzielnie, mógłbyś zrobić sobie kuku! Po co?



**Buduj w oparciu o  
szczerłość. Twój  
partner to  
zaakceptuje.**

### **Wartość Partnera**

Często kończąc związek, od razu wchodziłem w kolejny. Czasami zdarzało się, że partnerka kończyła związek ze mną i od razu była w kolejnym. Zadawałem sobie wtedy dość często pytanie, co takiego ma on, lub nie mam ja, że ona odeszła. Lub co takiego ma inna kobieta, z którą jestem teraz, a czego nie miała poprzednia... Tego nie nazwę głupotą, bo nie znam osoby, która nie zadawałaby sobie tego pytania. Cała zabawa leży głębiej. Jakie potrzeby mamy jako ludzie i czego oczekujemy od partnera? Z odpowiedzią na to pytanie przyszedł Mateusz Grzesiak, stosunkowo niedawno publikując artykuł o Wartości Partnera w Związku. Kluczem jest to, że dopiero w momencie, gdy zdajesz sobie sprawę, że Twój obecny partner, posiada wszystko, by zaspokoić Twoje potrzeby, staje się Twoim partnerem na długo, a

może i na całe życie (może z tego tylko powodu, że nie dożyłem jeszcze końca ;-)). Co za tym idzie? W momencie, gdy Twój partner posiada wszystko czego tylko potrzebujesz, przestajesz szukać gdzie indziej. Nie kręcą Cię inne kobiety, ani nie pociągają inni faceci, bo wszystko, czego oczekujesz masz już! To żaden sekret, ale często gubimy się w

poszukiwaniach, a często wystarczy zadać sobie pytanie, czy już mam wszystko. A idąc głębiej, jeśli czegoś by jeszcze nie było, zadać kolejne pytanie. Czy ta osoba

może zadowolić także inne potrzeby – często tak właśnie jest, a my nie zadając sobie tego pytania szukamy dalej. Szukamy tego co już mieliśmy – cóż za głupia strata czasu i energii. Oczywiście działa to w obie strony. Ty również chcesz zaspokoić wszystkie potrzeby swojego partnera i być elastycznym, znajdując odpowiedzi na pytania: jak mogę zaspokoić kolejne potrzeby?...



## Wspólna Linia Czasu.

To jest prawdziwa korba, ale działa dopiero wtedy, gdy jesteś już przekonany, że z partnerem chcesz tworzyć coś wyjątkowego, trwałego. Zabawa jest prosta. Ty posiadasz swoją linię czasu. Masz linię, w której określona jest przeszłość, miejsce w którym się obecnie znajdujesz, czytając dalej te słowa, oraz przyszłość – czyli takie TERAZ, za jakiś czas ;-). Twój partner też posiada taką linię, zabawa, by stworzyć trwały związek polega na tym, by połączyć obie linie.

Możesz zrobić to metaforycznie, tylko w swojej wyobraźni i wyobraźni partnera, lub bardziej fizycznie. Weźcie 2 sznurki (mogą być takie, na których suszysz czasami majtki), rozłóż na ziemi, zrób to tak, byś wyraźnie wiedział, gdzie jest Twoja przeszłość (od Twoich narodzin do teraz), zaznacz miejsce gdzie jesteś teraz, zaznacz miejsce kiedy się spotkaliście. Teraz najważniejsze. Wejdź silnie i mocno w stan, w którym będziesz najbardziej przekonany, że ów kawałek sznurka, to faktycznie Twoja linia czasu (linia życia). Poczuj to najsilniej. Włącz muzykę, która jeszcze bardziej pozwoli Ci wejść w odpowiedni stan. Teraz, razem ze swoim partnerem zaplećcie swoje linie czasu od momentu kiedy się poznaliście lub od TERAZ – jak chcecie. Tym samym łączycie swoje linie czasu (linie życia) na zawsze, tworząc jedną wspólną, mocniejszą, grubszą, taką jak chcecie. Pamiętaj, że robisz to tylko wtedy, gdy jesteście oboje pewni, że już teraz tego chcecie!

## Wspólne Kierunki

Mając już zawiązaną linię czasu, wiedząc jednocześnie, że od teraz jest ona waszą wspólną, odpowiedzcie sobie na szereg pytań.

Jaki jest Wasz wspólny kierunek?

Co takiego chcecie wspólnie osiągnąć?

Ile już osiągnęliście i z czego jesteście dumni?



Czy spełniacie swoje wszystkie potrzeby?  
Jak możecie jeszcze bardziej je spełniać?

Napisałem ten artykuł, bo uważam, że odpowiada na wiele pytań, tak często zadawanych przez ludzi. Dodatkowo jest to dla mnie ważny krok do przodu. Obecnie jestem na etapie Sprawdzania i budowania wartości partnerskich. Ja uczyłem się tego długo, Ty masz szansę zrobić to znacznie szybciej i łatwiej – ucząc się na moich błędach! Korzystaj z tego.

Pozdrawiam

**Kacper Korzeniewski**

UniqueLifestyle.TV



# Sztuka zadawania mądrych pytań

## druga część kursu

### Jakub Woźniak

**D**ziś omawiamy pierwszą część metamodelu – usunięcia.

Żyjąc, zapisujesz w swojej głowie obrazy, dźwięki i odczucia cielesne. Jednak nie wszystkie. Pamiętasz niektóre rzeczy, większość z nich usuwasz. Prawdopodobnie nie pamiętasz, jakie skarpetki miałeś tydzień temu na nogach, ani co jadłeś dwa dni temu na śniadanie. Bo i po co miałbyś to pamiętać?

To są właśnie usunięcia. Są przydatne, gdy wyrzucasz ze swojej głowy nieużyteczne rzeczy. Czasem jednak ktoś może nawykowo usuwać rzeczy, które są przydatne. Jeśli ktoś będzie przez pół roku wyrzucał ból kręgosłupa – może to skończyć się źle. Ból jest bowiem sygnałem, że musisz coś zmienić w swoim zachowaniu. Ignorując ten sygnał – być może pozbywasz się jakiejś przydatnej informacji.

Usunięcia znajdują swoje odbicie w języku, którego ktoś używa. Mamy pięć rodzajów usunięć. Oto one.

### 1. Niedookreślone rzeczowniki

Niedookreślone rzeczowniki to wszystkie te rzeczowniki, które są na tyle nieprecyzyjne, że odbiorca może wstawić pod nie dowolny obraz. Gdy powiem Ci „On przyszedł”, możesz w wyobraźni wstawić dowolnego mężczyznę. Czy ten, którego wstawiłeś, będzie tym samym, o którym ja myślę? Niekoniecznie. Gdy

powiem „Zwierzę pogryzło Zenka”, możesz w głowie zobaczyć psa, a ja miałem na myśli np. rysia.

„Wtedy poszedł tam i zrobił to, co musiał zrobić”. Jakie informacje niesie ze sobą to zdanie? Prawie żadne. Kto poszedł? Gdzie poszedł? Co zrobił?

Często ludzie używają niedookreślonych rzeczowników: „Coś sprawia, że czuję się źle”. Co dokładnie? „W trawie leżał przedmiot” – Co to był za przedmiot? „Przyjechał nowym autem” – Co to było dokładnie za auto? „Kupił sobie nowy sprzęt” – Co to był za sprzęt?

Strona bierna też może dokonywać usunięć: „Autostrada została zbudowana w 2004 roku”. Kto ją zbudował?

Niedookreślone rzeczowniki odzyskujemy, pytając „Co dokładnie?” lub „Kto dokładnie?”.

### 2. Niedookreślone czasowniki

Pewne czasowniki są dookreślone, np. skakać. Gdy mówię, że Zbigniew *skakał* cały dzień – możesz zbudować konkretny obraz tego doświadczenia. Jeżeli jednak użyję niedookreślonego czasownika – „Zbigniew cały dzień dobrze się *bawił*” – ja i Ty możemy mieć zupełnie różne halucynacje.

„Alicja bardzo mi *pomogła*” – w jaki sposób? „Zapamiętaj to” – jak mam to zrobić? „Skrzywdził mnie” – jak dokładnie to zrobił?

Niedookreślone czasowniki odzyskujemy za pomocą pytania: „W jaki sposób?”.

### 3. Porównania

Nasz umysł ma tę właściwość, że uwielbia nieustannie porównywać coś z czymś. Naturalnie odbija się to w naszej mowie – używamy stopniowania przymiotników.

„Eustachy jest lepszy z matematyki” – brzmi dumnie. Jednak w porównaniu z kim jest on lepszy? Ze swoimi kolegami z klasy, którzy myślą, że  $2 + 2 = 38$ . Jest łatwo być lepszym od nich.

„Klemens jest niskim człowiekiem” – jednak w porównaniu z kim jest on niski. Gdyby Klemens był ostatnim człowiekiem na ziemi, nie wiedziałby, czy jest niski czy wysoki. Klemens może okazać się niski w porównaniu z ludźmi chorymi na gigantyzm.

„Jestem bogaty” – w porównaniu z kim? Jeżeli jesteś bogaty w porównaniu z żulem na ulicy, to nie jest to wysoki standard. Wystarczy mieć 100 złotych i w porównaniu z nim jesteś niewyobrażalnie bogaty. Jednak w porównaniu z Billem Gatesem wypadasz słabo.

„Jestem beznadziejny... w porównaniu z supermanem! Bo nie umiem latać!”.

Element, z którym dokonane zostało porównanie, odzyskujemy za pomocą pytania: „W porównaniu z kim lub czym dokładnie?”.

### 4. Sądy

Sądy wydajemy nieustannie. Oceniamy ludzi, produkty, filmy, książki, rozmowę, siebie itd. Najczęściej robimy to intuicyjnie, nawykowo i automatycznie.

Ktoś mówi: „Jestem taki beznadziejny”. To osąd i to na dodatek niezbyt miły. Jak dotrzeć do jego źródła?

Możemy spytać o autora osądu: Kto powiedział, że jesteś beznadziejny? Według kogo jesteś beznadziejny?

Możemy też spytać o kryteria, na bazie których został ten osąd wydany: Na jakiej podstawie oceniasz się jako beznadziejnego? Na bazie jakich kryteriów?

„Ten samochód jest cudowny!” – kto tak powiedział i na jakiej podstawie?

Sądy wyjaśniamy, pytając: „Kto wydaje taki osąd i na jakiej podstawie?”.

### 5. Nominalizacje

Nominalizacje nazywane są „smokami metamodelu” – zjadają tyle informacji, że aż trudno to sobie wyobrazić. Czym one są?

Nominalizacja to rzeczownik, oznaczający proces, utworzony od niedookreślonego czasownika. Od innych rzeczowników różni się tym, że nie można go zarejestrować żadnym ze zmysłów: nie można go zobaczyć, usłyszeć, poczuć, posmakować ani powąchać. Np. polityka, edukacja, związek, wolność, braterstwo, umysł, logika itd.

Nominalizacje sprawiają czasem kłopot, gdyż tak naprawdę każdy człowiek rozumie pod tymi etykietami co innego. Każdy tworzył swoje związki, każdy czuje się wolny na różne sposoby. Trudno zakładać, że słowo „relaks” dla każdego będzie oznaczać dokładnie tę samą czynność (o której teraz pomyślałeś...).

Niedawno byłem na pewnym spotkaniu na temat buddyzmu. W pewnym momencie rozpoczęła się dyskusja o filozofii. Pewna pani spytała prowadzącego: „Czy sądzi pan, że jasność umysłu sprawia, iż wyzbywamy się lęków?”. A on na to: „Oczywiście, bowiem olbrzymi wpływ oświecenia umysłu sprawia, że oczyszczenie się z zakłóceń naszej mentalności jest oczywistością”. A ona zaczęła przytakiwać: „Tak, tak, ma pan rację”. Co to znaczy? Dokładnie nic.

„Mam słabą pamięć”. Jesteś bystry, widzisz nominalizację „pamięć”. Wiesz, że w rzeczywistości chodzi o proces zapamiętywania. Pytasz: „W jaki sposób

zapamiętujesz, że Ci się nie udaje?” lub „Jakich informacji nie możesz zapamiętać?”.

„Denerwuje mnie ta sytuacja.” Co to za sytuacja? Kto bierze w niej udział? W jaki sposób?

„Edukacja stoi na bardzo niskim poziomie”. Kto edukuje kogo i w jaki sposób? Gdzie i kiedy? Dlaczego to robi i w jakim celu? Co dokładnie robi?

Gdy masz do czynienia z nominalizacją, możesz zadać różne pytania:

- 1) Pytania dotyczące kontekstu: Gdzie i kiedy to się dzieje?
- 2) Pytania dotyczące procesu: Jak to się dzieje?
- 3) Pytania dotyczące przekonań: Dlaczego to się dzieje? W jakim celu?
- 4) Pytania dotyczące podmiotu: Kto to robi?

To były usunięcia. Zadawanie tych dociekliwych pytań pomoże Ci odnaleźć brakujące elementy informacji ze świata Twojego rozmówcy. Zadawaj je mądrze i pozyskuj tylko te informacje, które Cię interesują. Nie musisz wiedzieć wszystkiego. Odzyskuj z wypowiedzi tylko te wiadomości, które w jakiś sposób pomogą Ci osiągnąć ustalone cele. Pytania zadawaj nie złośliwie i natarczywie (co często robią początkujący), lecz z ciekawością i dociekliwością. Popracuj nad odpowiednim tonem, z jakim będziesz je zadawał. Opracuj łagodny front, np. zamiast pytać: „Kto powiedział, że ten film jest fajny?”, możesz nieco łagodniej powiedzieć: „Ciekawi mnie, kto ocenił ten film jako fajny”.

### **A teraz czas na ćwiczenia!**

Poniżej znajduje się lista zdań. Znajdź w nich jak najwięcej usunąć i zadaj odpowiednie pytania. Po kolei – najpierw rozpracuj niedookreślone rzeczowniki, potem czasowniki, potem porównania, sądy i nominalizacje.

Np. „Gdzieś w okolicy pewien człowiek wplątał się w bardzo niemiłe tarapaty”.

Jakie usunięcia tutaj widzisz? Jakie pytania możesz zadać?

Niedookreślone rzeczowniki: Gdzie dokładnie to było? Kim był ten człowiek?

Niedookreślone czasowniki: W jaki sposób się wplątał?

Porównania: W porównaniu z czym tarapaty były niemiłe?

Sądy: Dla kogo były one niemiłe i na jakiej podstawie to stwierdzono?

Nominalizacje: Co oznaczają słowo „tarapaty”? Kto bierze w tym udział i w jaki sposób?

Lista zdań:

- 1) Ta technika służy do poprawy jakości Twojego życia.
- 2) Ten człowiek doprowadza mnie do ostateczności.
- 3) Styl autora charakteryzuje się dużym natężeniem porównań i wysoką jasnością opisów.
- 4) Niebawem przekonasz się, jak to urządzenie podwyższy poziom Twoich zarobków.
- 5) Jutro przechodzę na cudowną dietę.
- 6) Książkę tą oceniam na 5+.
- 7) Film był strasznie długi i nudny.
- 8) Gdy się przyjrzyysz, zauważysz tam więcej okazji.
- 9) W tym domu rządziły przemoc i okrucieństwo.
- 10) Jutro zapowiada się ładny dzień.

Za miesiąc omawiamy generalizacje!

**Jakub Woźniak**

# GestMOCY

**Jakub Woźniak**

**P**otęgi i przydatności tej techniki trudno nie docenić. Przywraca ona równowagę, dobry stan emocjonalny, sprawia, że podejmujesz lepsze decyzje. Jeśli zdarza Ci się czasem stresować, mieć niechciane nastroje – koniecznie sprawdź ją już dziś.

## 1. Odnajdywanie dobrego gestu

Gesty są kotwicami odpalającymi różne uczucia. Gdy pokażesz komuś na ulicy „fakiju”, zobacz, jak drastycznie zmienia się jego stan emocjonalny. Ta technika bazuje właśnie na tym – tyle, że będziemy odpalać dobre emocje i to u siebie.

Proponuję Ci wybrać jakiś gest, który będzie przywoływał dobre emocje. Niech to będzie coś charakterystycznego na tyle, abyś nie używał tego gestu przez przypadek w codziennych sytuacjach. Niech to będzie też coś dyskretnego, byś nie musiał np. stawać na głowie, by lepiej się poczuć przed wystąpieniem publicznym. Wybierz sobie np. złączenie kciuka z palcem serdecznym. To będzie Twój gest mocy.

## 2. Pytania poprawiające nastrój

Znajdź sobie wolną chwilę, wyłącz telefony, zamknij drzwi, puść jakąś fajną muzykę w tle. Zrób kilka głębszych wdechów, by lepiej się dotlenić. Rozluźnij mięśnie, zrelaksuj się.

Teraz, spokojnym, powolnym i niskim głosem, zacznij zadawać sobie pytania (w myślach lub na głos): Jak wspaniale czułbym się teraz, gdybym miał absolutną pewność, że w tej chwili... i wstaw opis stanu, który decydujesz się osiągnąć.

Np. Jak wspaniale czułbym się teraz, gdybym miał absolutną pewność, że w tej chwili mam na koncie 10 milionów złotych?

Daj sobie chwilę i poczuć się tak, jakbyś faktycznie miał 10 milionów na koncie. Sprawdź jakie to niezwykle uczucie. Gdy już poczujesz się naprawdę doskonale w związku z tą myślą – użyj gestu mocy, który sobie wybrałeś wcześniej. Stworzysz tzw. kotwicę (lub inaczej neuroasocjację), czyli skojarzenie pomiędzy poczuciem, że masz na koncie 10 milionów złotych a gestem mocy. Ilekroć potem odpalisz gest mocy, poczujesz się tak wspaniale, jakbyś miał 10 milionów.

Zadawaj sobie kolejne pytania wg struktury, którą już znasz:

Jak wspaniale czułbym się teraz, gdybym miał absolutną pewność, że w tej chwili...

- jestem najbardziej seksownym człowiekiem na świecie?
- wyglądam świetnie i tryskam zdrowiem?
- uprawiam seks z najcudowniejszą kobietą/ najcudowniejszym facetem na świecie?
- cały Wszechświat mi sprzyja we wszystkim, co robię?
- jestem mocno zakochany po uszy?
- roznosi mnie tak wielka energia, że mógłbym oświetlić cały Nowy Jork przez rok?
- wszystkie moje najskrytsze marzenia się spełniły?
- jestem Bogiem i mogę absolutnie wszystko?
- miał świadomość, że świat jest zniewalająco pięknym miejscem?

Każde pytanie zadawaj sobie niskim, powolnym i namiętym tonem głosu. Daj sobie chwilę, by nacieszyć się uczuciem, które się pojawia, a następnie odpalaj gest mocy.

## 3. Rzutowanie w przyszłość

Pomyśl, kiedy może zdarzyć się najbliższa okazja, by odpalić gest mocy. Czy będzie to jakieś stresujące spotkanie? A może moment, w którym złapiesz się na tym, że się zamartwiasz?



Gest mocy to potężna technika. Aby jeszcze pełniej z niej skorzystać, pozwól, że dam Ci kilka rad:

- Gdybyśmy wszyscy ciągle pokazywali sobie „fakiju”, straciłoby ono swoją moc. Spowszedniałoby i nie budziło emocji. Dlatego nie odpalaj gestu mocy częściej niż 2-3 razy dziennie. Jeśli jednak potrzebujesz odpalać gest częściej – stwórz jeszcze jeden gest, inny.
- Codziennie, rano lub przed snem, wzmacniaj gest mocy, zadając sobie nowe, jeszcze bardziej ekscytujące pytania. Baw się i poproś swój umysł,

by tworzył jeszcze bardziej ekscytujące możliwości. Np. Jak wspaniale czułbym się teraz, gdybym miał pewność, że w tej chwili mam 10 silnych orgazmów jednocześnie i uśmiecham się od ucha do ucha? To pytanie robi silną kinestetykę, nie sądzisz?

Jeśli wzmacnianie gestu będzie Twoim codziennym rytuałem, za 2 tygodnie od tej chwili Twoje życie wygląda zupełnie inaczej.

**Jakub Woźniak**

### **"Najsłynniejsze twierdzenia NLP" codziennie na Twoją komórkę**

Dzięki kursowi "Najsłynniejsze twierdzenia NLP" możesz wyraźnie i odczuwalnie poprawić jakość swojego życia w bardzo krótkim czasie. Co więcej - nie musisz mieć żadnego pojęcia o NLP, by w pełni skorzystać z praktycznej wiedzy, jaką Ci oferujemy.

#### **Jakie korzyści odnosisz dzięki 30-dniowemu kursowi "Najsłynniejsze twierdzenia NLP"?**

Codziennie, przez 30 najbliższych dni, między godziną 9:00 a 12:00, będziesz dostawał SMSa z kolejnym praktycznym twierdzeniem NLP, które będziesz mógł zastosować od razu w swoim życiu. Myśl i zachowuj się zgodnie z nim, a jakość Twojego życia dostrzegalnie podniesie się w bardzo krótkim czasie.

- Przez kolejne 30 dni poznasz wszystkie słynne twierdzenia NLP, które pozytywnie odmieniły życie tysiącom ludzi na całym świecie
- Dzięki nim spojrzysz na siebie, innych ludzi i na otaczający Cię świat w nowy, bardziej konstruktywny sposób
- Zaczнеш po prostu działać skuteczniej - bez względu na to, kim jesteś i czym się zajmujesz
- Odkryjesz, jak to możliwe, że błędy nie istnieją
- Poznasz przekonania genialnych komunikatorów i terapeutów, takich jak Milton Erickson czy Virginia Satir
- Okryjesz prawdziwe intencje swoich rozmówców, co pozwoli Ci lepiej się z nimi dogadywać

Twoja inwestycja wynosi dokładnie **10,98zł** - co oznacza, że kurs kosztuje Cię zaledwie... 37 groszy dziennie!

**Aby aktywować 30-dniowy kurs SMS pt.  
"30 najważniejszych przekonań geniuszy"  
wyślij SMS o treści NJ.nlp1**

pod numer **79068**

**CENA: 10,98zł (9zł+22%VAT)**

Usługa działa tylko w sieciach Orange, Plus i Era.  
Serwis obsługuje AllPay – zobacz [regulamin](#).

Zobacz też inne kursy (30 przekonań geniuszy, Inteligencja Finansowa itd.)

[www.smscoaching.com](http://www.smscoaching.com)





## Dlaczego jeszcze nie jesteś bogaty?

**Maciej Wieczorek**

**M**am dla Ciebie wiadomość, która jest jednocześnie dobrą i złą wiadomością. Złą, bo zrozumiesz, że nie możesz przerzucić winy za swoje niepowodzenia na kogokolwiek lub cokolwiek innego. Dobrą, bo będziesz mógł wreszcie zacząć działać skutecznie, szybko i sprawnie. Tą wiadomością jest prosty fakt, że to, w jakiej sytuacji się teraz znajdujesz jest efektem Twoich własnych działań i Twoich własnych przekonań. Nie szczęścia, nie przypadku, nie zrządzenia lub uśmiechu losu - to, jak wygląda Twoje życie, to, gdzie pracujesz i ile Ci płacą - to wszystko zależy od Ciebie.

Niektórzy ludzie twierdzą jeszcze, że nie ma pracy. Ja jednak pamiętam, że nigdy nie miałem najmniejszych problemów ze zdobyciem pracy. Nie zawsze zarabiałem tyle, ile bym sobie wymarzył, ale zawsze, gdy chciałem, praca się znajdowała. Albo może słuszniej powiedzieć: Ja ją znajdowałem. Znam wiele takich osób, które uważają, że ciężko jest zdobyć pracę, że nie ma jak zarobić, chyba że wyjeżdżając do Irlandii... Narzekają one,

że rząd spowodował ogromne bezrobocie, że ZUS nie pozwala na założenie własnej firmy, że w Polsce nie można godnie żyć. Ale to tylko i wyłącznie ich przekonania.

Zrób sobie mały eksperyment: wyjdź na ulicę swojego miasta i rozejrzyj się po samochodach. Sprawdź marki i pomyśl, ile dane auto kosztuje. I gdy tak przejdiesz kilka przecznic, zastanów się jeszcze raz: czy na pewno w Polsce jest bieda? Widzisz, bieda dotyczy jednych, a innych omija, i być może to, do której grupy należymy zależy od nas, a nie od samej biedy? Jakby to było, gdyby okazało się, że jeśli tylko chcesz i zaczniesz działać, to możesz osiągnąć wszystko, co sobie wymarzyłeś i zarobić godnie nawet w tak podobno biednym kraju jak Polska. Piszę: "podobno biednym", bo nie wiem czy wiesz, ale mieszkając w Polsce należysz do 20% najzamożniejszych ludzi na świecie. No ale cóż - społeczeństwo każe narzekać, to narzekamy...

Jest jednak lepsza opcja niż narzekanie. Możesz po prostu rozejrzeć się i zastanowić nad tym, co możesz zrobić,

aby pracować i zarabiać. Możesz zatrudnić się w jakiejś firmie lub otworzyć swoją. Pamiętam, jak kiedyś rozmawiało ze sobą dwóch moich kolegów. Jeden mówił, że jest straszny problem z dostaniem pracy, że nigdzie go nie chcą. Na to ten drugi zapytał, go do ilu firm wysłał CV, a ten odpowiedział, że do czterech... Usłyszawszy to, jego rozmówca zaczął się śmiać, mówiąc, że on nigdy nie miał najmniejszego problemu ze zdobyciem pracy. To dlatego, że gdy zwalniał się z jednej firmy, wysłał CV do 150 kolejnych, a nie do czterech... Ale cóż, niektórzy sądzą, że łatwiej wysłać do 4 i mieć później "usprawiedliwienie", że się nie ma pracy i nie zarabia się porządnej sumki.

Pamiętam, jak jakiś czas temu na konferencji biznesowej wygłaszałem wykład na temat tego, że zarabianie dużych pieniędzy jest równie proste jak zarabianie małych - kwestia jest tylko i wyłącznie tego, na co się nastawiasz. Opowiadałem wtedy pewną historię z mojego życia, gdzie byłem zmuszony zarobić 6 tysięcy złotych w ciągu 2 tygodni, co było dla mnie horrendalną sumą. Ale jednak jakimś cudem, gdy zacząłem myśleć, jak to mogę zrobić, a następnie działać i realizować plan (bez rezygnacji po 4 nieudanych próbach, tylko podejmując wtedy 150 kolejnych), okazało się, że zdobycie takiej sumy jest możliwe.

Po konferencji podszedł do mnie jeden chłopak i mówi do mnie, że zaimponowało mu to, że tak się zabrałem do działania i dokonałem "niemożliwego". Odpowiedziałem mu: "Ty też tak możesz". A on na to: "Nie no, bo teraz jestem studentem, więc na pewno tyle nie zarobię..." Tylko, że ja, gdy zarobiłem 6 tysięcy w dwa tygodnie, też byłem studentem...

Jest coś takiego, co nazywamy z angielskiego excuse'm. Excuse to wymówka. Gdy facet idzie ulicą i widzi fajną dziewczynę, ale mówi sobie w głowie, że nie pójdzie zapytać jej o numer telefonu, bo na pewno się jej nie spodoba, albo na pewno jest zajęta, to właśnie jest excuse. Wymówka, która ma

usprawiedliwić to, że nie podchodzi, która ma zasłonić, to, że tak naprawdę gość umierał ze strachu. Dokładnie ta sama opcja dotyczy pracy, rozwoju, zakładania własnej firmy.

Excuse'y pojawiają się bardzo często. Wynika to z czegoś, co znakomita psycholożka, Virginia Satir, określiła jako najbardziej podstawowy lęk ludzkości. A jest nim lęk przed nieznanym. Zawsze, gdy robimy coś, czego nie robiliśmy wcześniej, mamy pewne obawy. Obawiamy się zamówić w restauracji carpaccio, bo nie wiemy, co to jest (swoją drogą, w wypadku carpaccio jest to słuszna obawa, bo danie jest ohydne;), obawiamy się wyjeżdżając do Tunezji, bo nie wiemy, jaka jest tam kultura, co tam może nas spotkać, obawiamy się nowego miejsca pracy, bo będą tam nowe obowiązki, obawiamy się zarabiać 5 tysięcy miesięcznie, bo nigdy tego nie robiliśmy i kto wie, co z tego może wyniknąć...

Obawy są naturalne - każdy z nas je ma. Ale nie każdy się przez nie poddaje, nie każdy rezygnuje z poznawania na ulicy nowych osób, szukania pracy, w której zarobi kilka tysięcy czy z założenia własnej działalności. Tamten gość, który zaczepił mnie po konferencji, miał obawy przed zarabianiem 6 tysięcy w 2 tygodnie, wolał więc znaleźć wymówkę, dlaczego by tego nie zrobić. Ktoś kiedyś powiedział mądre zdanie: Kto nie chce, szuka powodu, kto chce, szuka sposobu. Pytanie dla Ciebie więc brzmi: Czy chcesz znaleźć powód, dlaczego coś w Twoim życiu jeszcze nie wygląda tak, jak chcesz, czy może chcesz znaleźć sposób, aby tak wyglądać zaczęło?

I gdy wybierzesz mądrze, rzeczy zaczną się zmieniać, bo będziesz mieć inne podejście. Nieraz przed jakimś szkoleniem, które mam poprowadzić w Katowicach, pisze do mnie osoba z Warszawy, czy będzie za jakiś czas to samo szkolenie w stolicy, bo za daleko, żeby dojechać na Śląsk. 2 godziny i 40 minut drogi, marne 300 kilometrów to dla tej osoby za daleko... Jednocześnie na to samo szkolenie przyjeżdżają ludzie ze Szczecina i z Białegostoku, którzy nieraz jadą pociągiem po 8 godzin, aby

tylko móc uczestniczyć. Ci drudzy to zwycięzcy, właśnie tacy ludzie osiągają sukces. Oni szukają sposobu na to, jak wziąć udział w szkoleniu, które sobie wymarzyli. Ci pierwsi znaleźli sobie powód, żeby tego nie zrobić.

I mniejsza o sytuację, gdy chodzi o jedno szkolenie. Gorzej, jeśli chodzi o całe życie. Bo wierz mi, że niektórzy przez całe lata zajmują się szukaniem excuse'ów, dlaczego by nie zacząć pracować w dużej firmie lub nie założyć własnej i za jakiś czas nie zarabiać kilku tysięcy miesięcznie. Bo są studentami, bo są niekompetentni, bo będą musieli daleko jechać, bo na pewno nikt ich nie zechce... Inni znów cały czas zajmują się szukaniem sposobów na osiągnięcie sukcesu. I znajdują. Bo pracodawcy chętnie zatrudniają studentów, na których są przecież dodatkowe ulgi, bo każde kompetencje można zdobyć, bo wszędzie da się dojechać i znaleźć nocleg, bo chcą sprawdzić w praktyce, czy ich zechcą tutaj czy gdzieś indziej.

Kiedyś mogliśmy przeczytać w internecie, że w USA furorę zrobiła książka "O czym myślą mężczyźni, kiedy nie myślą o seksie?", która to w środku jest zupełnie pusta;) Każdy kupował ją na prezent i jako fajny upominek. I większość z nas czytała i mówiła "Niezły pomysł", a jedna osoba przeczytała i powiedziała: "Ok, zrobimy to w Polsce". I ta osoba jest dzisiaj, delikatnie mówiąc, ustawiona na całe życie. Nie dlatego, że los się do niej uśmiechnął, nie dlatego, że wygrała na loterii, nie dlatego, że odziedziczyła w spadku, ani dlatego, że nie była studentką... Tylko i wyłącznie dlatego, że - mimo obaw (czy to

wyjdzie? czy to się sprzeda?) - zaczęła działać.

Pewien mądry człowiek powiedział kiedyś: "Kto się waha, czeka, czeka, czeka i... traci...". Więc nie czekaj na łut szczęścia ani na okazję. Okazja cały czas czeka na Ciebie. Wybierz, czy chcesz szukać wymówek, czy sposobów. I gdy wybierzesz mądrze, to działaj mimo obaw, a za jakiś czas zdziwisz się, gdy zobaczysz efekty. Bo będą, i to ogromne.

W Totalizatorze Sportowym mówią: "Żeby wygrać, trzeba grać". Dobra wiadomość jest taka, że w życiu masz stuprocentową szansę na osiągnięcie dobrobytu i zdobycie dokładnie takiej pracy, jakiej chcesz - gdy tylko będziesz dążył do celu i pokonywał wszystkie przeciwności, które na pewno będą się pojawiały na Twojej drodze do sukcesu. Zagraj więc w życie, zamiast w totolotka...

### **Maciej Wieczorek**

Maciek jest "Wyjątkowym Nauczycielem" certyfikowanym przez Mateusza Grzesiaka. Poza tym prowadzi Kluby NLP w Katowicach ([www.nlpkatowice.pl](http://www.nlpkatowice.pl)) i we Wrocławiu ([www.nlpwroclaw.pl](http://www.nlpwroclaw.pl)). Tworzy Polskie Forum Rozwojowe ([www.forumrozwojowe.pl](http://www.forumrozwojowe.pl)). Jest również założycielem Centrum Szkoleniowego Infinite Mind ([www.infinitemind.pl](http://www.infinitemind.pl)), gdzie prowadzi szkolenia z zakresu pokonywania nieśmiałości, uwodzenia i szybkiej nauki.

## PRZEKONANIE MIESIĄCA:...

**W** niniejszym dziale prezentujemy przekonania, którymi kierowali się w życiu wybitni ludzie. Nie wiemy, czy są one prawdą, czy nie, gdyż nie sposób tego sprawdzić. To jednak nieistotne. Aby Twoje życie było lepsze do zaraz, weź sobie poniższe przekonanie do serca i od dziś myśl oraz zachowuj się tak, jakby było ono prawdą dla Ciebie – a niesamowite zmiany prawdopodobnie zobaczysz, usłyszysz i poczujesz bardzo szybko. Przekonanie na dziś:

### **Błędy i porażki nie istnieją – są tylko rezultaty Twojego zachowania, których w danej chwili nie chcesz.**

Kiedyś Tomasz Edison powiedział: „Zawsze, gdy kolejny prototyp żarówki okazywał się wadliwy, powtarzałem sobie – nie poniosłem porażki. Odkryłem tylko kolejny sposób na niewynalezienie żarówki!”. Genialne.

Mówi się, że ludzie popełniają błędy i odnoszą porażki. Robią coś i okazuje się, że spowodowali coś, czego nie chcieli. Słowo „błąd” i „porażka” wprowadza niepotrzebne uczucie bycia kimś wadliwym, kimś niedoskonałym, czasem generuje poczucie winy lub wstyd. Oba słowa są też kotwicą na nieprzyjemne stany. Nikt przecież nie lubi, gdy wytyka się nam „błędy” i wylicza „porażki”. Nie działasz najlepiej, jeśli uważasz, że popełniasz błędy i ponosisz klęski.

W szkole całe lata warunkują Cię na postrzeganie błędów i niepowodzeń. Na czerwono podkreślają błędy w wypracowaniach (chyba żebyś je lepiej zapamiętał) i obniżają Ci ocenę, ale nie podwyższają jej, gdy napiszesz coś poprawnie. Cóż za nieudolne podejście do sprawy.

Jest na to rada. Etykietę „błąd”/ „porażka” zmień na „niepożądany rezultat mojego zachowania”.

Gdybyś zawsze i wszędzie dostawał dokładnie to, co zamierzałeś, nigdy niczego nowego byś się nie nauczył. Cokolwiek byś zrobił – osiągnąłbyś każdy swój cel. Ale niczego nowego byś się nie dowiedział.

Otrzymując coś innego niż to, co chcesz dostać, uczysz się. Otrzymując rezultaty,

które nie są przez Ciebie pożądane, dostrzegasz niezgodność pomiędzy stanem obecnym a pożądanym i sprawiasz, że Twój umysł nadal pracuje, tworząc nowe rozwiązania i proponując Ci nowe drogi do wyznaczonego celu. Rozwijasz się. Dostarczasz sobie nowych możliwości.

Jeśli wyeliminujesz ze swojego słownika słowa „błąd” oraz „porażka”, zamiast koncentrować się na tym, czego nie osiągnąłeś, skupisz się na tym, co tak naprawdę dostajesz w odpowiedzi na Twoje poczynania. A następnie zaczniesz zastanawiać się, jak wykorzystać to, co dostałeś, by osiągnąć to, co chcesz.

Dzieci wiedzą to podświadomie. Dzieci nie boją się, że ktoś będzie im potem wytykał niepowodzenia i że zrobiły jakiś błąd. Nie wiedzą, co to znaczy. Robią to, co uznają za słuszne, bawią się rzeczywistością i otrzymują rezultaty, zdobywając cenne doświadczenie. Dlatego też dziecko uczy się języka w kilka lat, a potem, jako dorosły, przez dziesięć lat trudno mu się nauczyć choćby podstaw innego języka.

Kieruj się powyższym przekonaniem, a niebawem zauważysz, że jakość Twojego życia diametralnie się poprawi. Twoja skuteczność w każdej dziedzinie wzrośnie, uruchomisz swoje podświadome zasoby i znajdziesz siły, by poradzić sobie z każdym wyzwaniem. Od dziś przecież nie popełniasz już błędów, lecz uczysz się, nie osiągając tego, co chcesz.

**INNE::...**

## Ciekawostki

### Niski, męski głos

Jak donosi Live Science, Zespół profesora Davida Feinberga z McMaster University dowiódł, iż mężczyźni posiadający niski głos, posiadają więcej potomstwa.

Z kolei kobiety są uważane za bardziej atrakcyjne, jeśli posiadają wysoki ton głosu – są bowiem postrzegane jako młodsze.

### Jaki dasz wyrok?

Manipulując zakresem odpowiedzi, którą mogą dać ludzie, wpływa się na samą odpowiedź.

Tom Ostrom pytał dwie grupy ludzi, jaki zaproponowałiby wyrok za popełnione przestępstwo. Gdy powiedział, że typowy wyrok za to przestępstwo to 1 rok do 5 lat więzienia, kary były mniejsze, niż gdy podał, że wyrok może paść w granicach 1 rok – 30 lat.

### Odwzajemnij się

W eksperymencie Dennisa Regana, każdemu badanemu wręczano za darmo butelkę coli. Gdy potem poproszono ich o zakup losu – sprzedaż ich była znacznie większa niż w przypadku grupy, gdzie nie rozdawano butelek coli.

Gdy dostajemy od kogoś prezent, czujemy się zobowiązani, by spłacić „dług” wdzięczności. A nasza uległość rośnie.

Komentarz: Z doświadczenia wiem jedno – reguła ta działa, ale tylko wtedy, gdy ten, kogo obdarowujesz, ma wrażenie, że robisz to bezinteresownie i nic nie będziesz chciał w zamian. Jeśli zdekoduje Twoje nieczne intencje, leżysz.

Więc jeśli chcesz rozdawać ludziom prezenty – rób to spontanicznie, bezinteresownie i z przyjemnością wynikającą z faktu obdarowywania innych.

### Komu się przyglądamy

Osoby stanu wolnego częściej i dłużej przyglądają się osobą płci przeciwnej. Z kolei osoby pozostające w stałych związkach, chętniej przyglądają się osobnikom swojej płci.

### <ö> Wesprzyj NLP Magazine! <ö>

Każdy numer NLP Magazine jest bezpłatny. Co miesiąc dostarczamy setkom Czytelników praktyczną, mądrą wiedzę, jak kierować swoim umysłem. Jeśli nasz miesięcznik przypadł Ci do gustu – możesz wesprzeć nas finansowo. Nie oczekujemy wielkich sum. Przelew w wysokości kilku złotych nie wpłynie na Twoje finanse, ale nam otrzymanie takiej kwoty od wielu Czytelników pozwoli rozwijać się, utrzymać serwer czy domenę.

**NLP Magazine**  
**79 1140 2017 0000 4402 0501 7910**

**Do zobaczenia za miesiąc! [www.nlpmagazine.pl](http://www.nlpmagazine.pl)**